Растём с Дино

журнал для детей и родителей

№1/ 2004, май

DANONE

Растишка

Весенняя аппликация стр. 6–7

Каталог подарков стр. 11

Дино заряд бодрости стр. 9

Все в сад! стр. 4

Добро пожаловать в наш Клуб!

Я очень рад сообщить,
что вы, наши друзья и любители
«Растишки», отныне входите
в Клуб Друзей Дино!

Специально для вас мы создали этот
журнал, читатели которого смогут первыми

**узнавать новости марки,
получать информацию об
интересных событиях,
становиться обладателями
памятных подарков!**

Возможно, ваши друзья и близкие тоже
захотят присоединиться к нам.
Как это сделать, вы узнаете на стр. 11.

**Еще мы постарались сделать
журнал увлекательным и полезным
и для детей, и для взрослых.**

Мамы и папы узнают из нашего первого
номера об оптимальном рационе питания
ребенка, о гимнастике на свежем воздухе,
детском дошкольном образовании,
а малыши вволю порезвятся на
лужайке с весенней аппликацией
среди веселых картинок,
заданий и загадок.
Мы с удовольствием дарим
вам наш первый весенний
номер журнала!

Динозаврик Дино и Редакция

Победим авитаминоз!

Как предупредить его появление у ребенка и встретить весну во всеоружии

Исследования ученых Института питания РАМН доказали, что авитаминоз давно перестал быть сезонным, однако весной ситуация обостряется настолько, что нехватка важных веществ в организме может привести к серьезным заболеваниям. Особенно сильно страдают от авитаминоза дети.

Почему именно с наступлением теплых месяцев мы чувствуем себя усталыми и раздражительными? Дело в том, что во время зимы наш организм не получает полноценного объема витаминов и минеральных веществ, так как наша пища в это время года не отличается разнообразием. К весне дефицит становится крайне опасным и приводит к острой стадии авитаминоза. Среднестатистический россиянин «налегает» зимой на продукты, насыщенные в основном белками и углеводами. Жалует житель «холодной» страны и жирную, тяжелую пищу и кормит тем же самым детей. А вот фрукты и овощи – основные источники витаминов - становятся редкими гостями на нашем столе. К тому же в зимний период найти качественные фрукты и овощи весьма нелегко. Наверняка вы не раз замечали, что вкус у них далеко не тот, что у летних. Многие продукты не содержат в достаточном количестве необходимых для человека микро- и макроэлементов и по причине ухудшающейся экологической обстановки. Сами по себе витамины в организме не синтезируются, и при этом их запас должен пополняться ежедневно. Какое-то время организм будет существовать и без этих полезных и обязательных веществ, но потом витаминное голодание непременно даст о себе знать. От недостатка витаминов может пропасть аппетит, что, несомненно, приведет к потере веса и ослаблению мышц. Нередко весенний авитаминоз сопровождается расслоением ногтей, выпадением волос, а также общим снижением иммунитета, а иногда даже заболеваниями нервной системы.

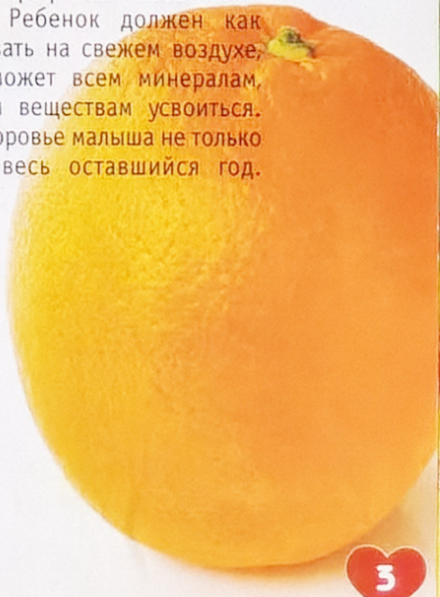
Растущий организм будет переносить недостаток нужных ему для «строительства» материалов особенно тяжело. Поэтому очень важно не допустить развития и тем более обострения авитаминоза у вашего ребенка. Пора беспокоиться, если маленький человечек нездорово бледен, постоянно сонлив, зевает на уроках и дома, быстро утомляется, если раздражителен и резок, часто плачет без повода и страдает перепадами настроения. Подобные проявления могут свидетельствовать об авитаминозе. При нехватке полезных веществ малыш будет мучаться частыми инфекционными и простудными заболеваниями. Насторожить вас должны даже незначительные высыпания на коже ребенка, ее сухость, шелушение. При дефиците витамина С у детей могут кровоточить десны – это, конечно же, тревожный сигнал к действию.

Если у ребенка развился авитаминоз, то одного правильного питания окажется уже недостаточно. Организму для восстановления понадобится дополнительная помощь витаминных препаратов. Однако стоит помнить, что витамины не так безобидны, как мы иногда думаем, это все же лекарственное средство. Именно поэтому так важно не лечить, а предупредить авитаминоз.

Начинать профилактику нужно с изучения рациона вашего ребенка. Что он ест на завтрак? Запивает сосиски чаем, а потом зажевывает конфетами? Тогда вам пора всерьез задуматься. Замените чай «энергетическим» свежим соком: половина грейпфрута, апельсин и кусочек лимона. В первую очередь цитрусовые обеспечивают организм необходимым количеством витамина С, нехватку которого сегодня испытывают свыше 10 процентов детей. Очень полезны морковный и яблочный соки. Также в день ребенок должен получать не меньше 2–3 «зеленых» блюд (салат, петрушка, рукола, щавель и др.), а также фрукты и овощи в достаточном объеме. Запивать их лучше минеральной водой. Особое значение для организма ребенка имеет кальций, играющий важную роль в работе мышц, формировании костной ткани и производстве целого ряда гормонов. И особенно нужен он в период роста. Недостаточное потребление кальция детьми может явиться причиной нарушений роста и физического развития, мышечной слабости и различных гормональных нарушений.

Необходимое количество этого элемента содержится в молоке и молочных продуктах: твороге, сыре, йогурте. Врачи утверждают, что для получения нормальной суточной дозы кальция нужно выпивать в день 1,5 литра молока или съедать 300 граммов творога. Проследите, чтобы ребенок взял с собой в школу на перекус не только очередную пачку печенья, но и бутылочку кефира или сытный полезный творожок.

Помимо правильного питания в профилактике авитаминоза очень важен режим. Ребенок должен как следует высыпаться, чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом. Это поможет всем минералам, витаминам и прочим важным веществам усвоиться. А следовательно, и укрепить здоровье малыша не только на время весны, но и на весь оставшийся год.



Все в сад!

Как не ошибиться с выбором школьного и дошкольного учреждения?

Весна – самое время подумать о будущем вашего ребенка. Родителям нередко сложно решиться на ответственный шаг – отдать любимое «домашнее» чадо в садик. Однако чем быстрее ребенок сумеет адаптироваться в первом в его жизни детском коллективе, тем легче ему будет в школе. Как не ошибиться с выбором и оставить у малыша лишь приятные воспоминания о детстве?

При поиске подходящего садика родители в первую очередь хотят видеть в рядах его сотрудников людей терпеливых, заботливых и доброжелательных. Выбор воспитателя особенно важен, если вы собираетесь оставлять ребенка в садике на целый день. Первое требование к профессионалу – умение общаться с детьми, способность найти подход к каждому из них. К сожалению, далеко не все обычные районные садики могут похвастаться подобными специалистами. К тому же в такие сады обычно набираются группы по 15–20 ребятишек, и нет никакой гарантии, что ваш «цветочек» получит достаточно ласки и внимания. Еще один важный минус государственных детских учреждений – стандартизированное питание, так что если малыш не совсем здоров и ему требуется особая диета, то следует подыскать ему сад со специальным питанием и присмотром врачей-педиатров. Некоторые мамы и папы готовы возить малюток в частные детские сады. Стоят они недешево – от 200 до 700 долларов в месяц. Придется сделать и значительный вступительный взнос. Зато за эти деньги вам пообещают предоставлять различные дополнительные образовательные услуги, проводить интересные развивающие игры и оригинальные праздники, кормить ребенка только высококачественными продуктами и обеспечивать его всем необходимым для развлечений и отдыха. К тому же группы в частных садиках небольшие, и индивидуальный подход к ребенку становится возможным.

Среди частных дошкольных учреждений стоит отметить сады, ориентированные на обучение детей иностранному языку. Нередко занятия проводятся носителем языка, что позволяет ребенку лучше воспринимать иностранную речь и легко усваивать урок. Бытует мнение, что раннее начало изучения языка вредно, поскольку «лишает ребенка детства». Однако имеющийся в данной сфере опыт отечественных и зарубежных исследований доказывает, что изучение иностранного языка полезно для ребенка, развивает его и закладывает базу для дальнейшего образования. Главное, чтобы процесс был грамотно организован и подходил дошколятам, не переутомлял их.

Существуют у нас и сады, работающие по западным методикам, наиболее известной из которых является система Монтессори. Выдающийся итальянский педагог и психолог Мария Монтессори заметила, что дети учат других детей лучше, чем взрослые. Используя это наблюдение, Мария наполнила свои группы ребятами разных возрастов.

В отличие от других педагогических систем в Монтессори - педагогике учитель отступает на второй план, предоставляя ребенку развивать способности в согласии со своим внутренним темпом и потребностями. Если же ребенок не уверен в себе, пассивен и не готов самостоятельно выполнить то или иное задание, учитель предлагает ему нечто другое, что он способен понять и освоить. Таким образом, учитель помогает малышу не оступиться на пути освоения мира. Единственный крупный недостаток данной системы – ее специфичность. В России пока нет Монтессори - школ, а ребенку, проучившемуся в садике с подобной системой, трудно принять жесткие правила поведения и дисциплину обычных школ.

Популярна у нас и вальдорфская методика. Особое внимание в ней уделяется мелкой моторике ребенка (лепка, плетение, вязание). Вальдорфский детский сад ставит своей задачей гармоничное развитие личности ребенка, становление его эмоционального мира, раскрытие творческого потенциала. Однако воспитатели намеренно не перегружают детей знаниями, и зачастую при поступлении в первый класс «вальдорфские» дошкольники не могут считать и не знают ни одной буквы.

Если ваш ребенок в сентябре собирается «в первый раз в первый класс», то готовиться к этому событию нужно заранее. Официально прием в школу проходит с 1 апреля до 31 августа, но до последнего месяца лучше не затягивать. В первый класс зачисляют с шести с половиной лет. Иногда родители желают отдать сына или дочь в школьники намного раньше. В таком случае в медицинской карте должна стоять особая отметка: «Разрешено обучение с пяти лет». Однако психологи настоятельно рекомендуют отправлять детей учиться с семи лет, так как младшие ребята еще не готовы к школьному расписанию с его длинными уроками, на которых приходится сидеть без движения, и короткими переменами, недостаточными для отдыха и переключения внимания на активные игры.

Альтернативой массовым общеобразовательным школам являются частные гимназии, спецшколы и даже пансионы раздельного обучения, где мальчишки грызут гранит науки отдельно от девочек. Пансион обойдется вам в 700–900 американских «рублей» в месяц. Однако не стоит забывать, что внушительная цена не всегда может гарантировать хорошее образование.

Государственные спецшколы с углубленным изучением иностранных языков пользуются сейчас особой популярностью, хотя поступить туда довольно сложно, да и учиться нелегко. Их несомненный плюс – высокий уровень языковой подготовки. Недостаток – невнимание ко всем остальным, непрофильным предметам. Известны случаи, когда выпускники таких школ читали Шекспира в оригинале, но по-русски писали столь неграмотно, что не могли пройти вступительные испытания в вуз.

Какой бы садик или школу вы ни выбрали для своего ребенка, важно помнить: «цветок» должен расти в приятной атмосфере, не испытывать давления со стороны воспитателей и учителей, идти утром в сад или школу без слез и истерик, а с удовольствием. Поэтому постарайтесь избавить ребенка от чрезмерных нагрузок и позвольте ему насладиться самым дорогим – детством!

DANONE

Растишка

В мае–июне
2004 года на каждой упаковке
творожка «Растишка» появятся
мелки для рисования!

ДИНО-МЕЛКИ

Собери все 8 разноцветных мелков!

Пришли картонку от питьевого «Растишки» по адресу: 117574, Москва, а/я «Растишка», и получи «Волшебную Дино-Раскраску»

ВОЛШЕБНАЯ ДИНО-РАСКРАСКА позволит тебе рисовать мелками и кистью и больше узнать о профессиях!

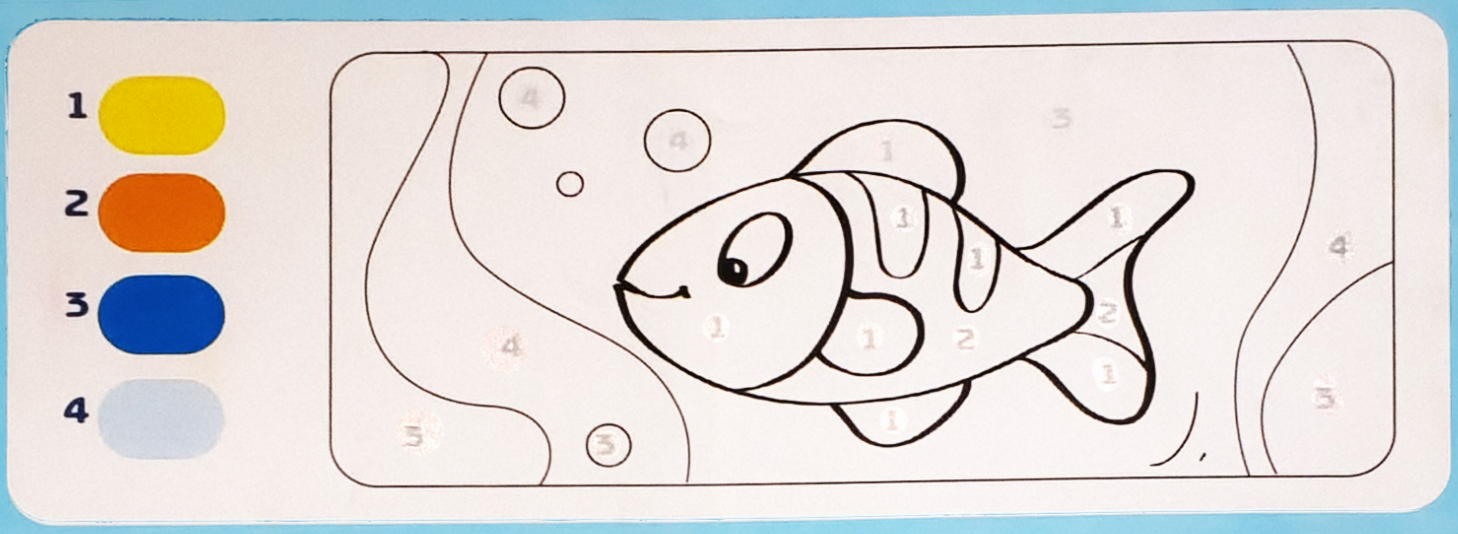
Спеши! Количество раскрасок ограничено.

Конкурс «Весенняя аппликация»

1. Аккуратно вырежи лужайку и картинки.
2. Наклей лужайку на лист бумаги, а на нее приклей элементы аппликации.
3. Придумай историю про Дино и его друзей и пришли к нам на конкурс вместе с аппликацией. Лучшие рассказы будут отмечены призами!

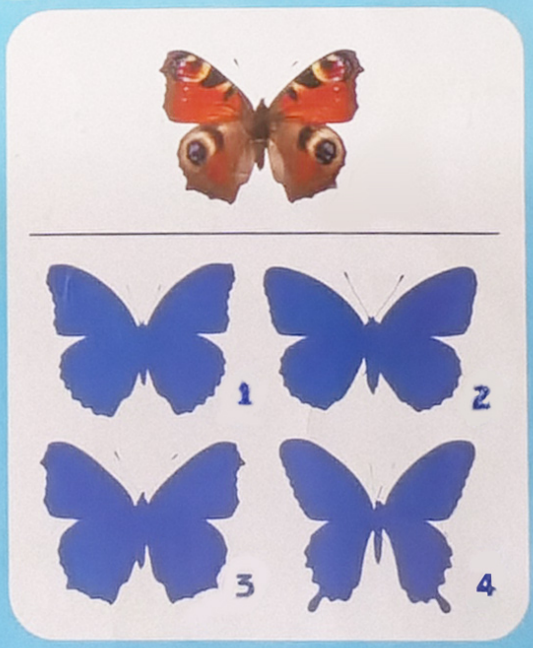
*Задание совершенствует координацию движений, мелкую моторику рук ребенка и способствует развитию воображения.

1 Раскрась картинку с помощью цветового шифра.



2 2. Какой кораблик приплывет к острову?

3 Найди такую же бабочку.



4 Загадки

Золотой, молодой,
За неделю стал седой,
А денечка через два
Облысела голова
(одуванчик)

Зеркальцем взмахну –
Побежит по окну,
И вприпрыжку по стене
Возвратится он ко мне!
(солнечный зайчик)

В овраг ручьями катится,
Деревьям дарит платьица,
В цветы оденет луг
И станет летом вдруг.
Ты знаешь, кто она?
Красавица-.....
(весна)

5 5. Отгадай и впиши недостающие буквы:

– ДП..

– ДП.....

– ДП..

– ДП.....

– ДП...

– ДП....

YOUTUBE.COM/@PORTAL-TO-NOSTALGIA-2000E
PINTEREST.COM/PORTAL_TO_NOSTALGIA_2000E

Дино-заряд бодрости

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает несомненное оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотнее занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное – контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и время от времени вносить разнообразие в используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16–17 °С.

Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: встаньте сами, разбудите малыша, если он вас не опередил, откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды, стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений нужно научить его постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох.

В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда – выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, при сгибании колен, при выполнении движений для туловища.

Для занятий можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

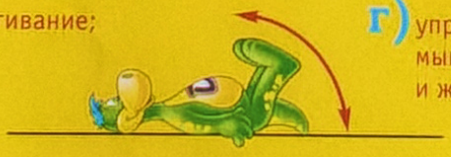
При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, постепенно заменяя отдельные составляющие через три недели от начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантелями (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т. д. До и после зарядки 2–3 раза в неделю подсчитывайте пульс ребенка. Если после занятий он не превышает 100–110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает значительный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;



г) упражнения для мышц туловища и живота;

ж) упражнения силового характера;

б) ходьба (на месте или в движении);

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

з) упражнения на расслабление;

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед и в стороны);

и) дыхательные упражнения.

Анекдоты про детей

***

Маленький мальчик едет на велосипеде мимо мамы.
- Мама, мама, смотри, я еду без рук!!! – кричит он, скрываясь за поворотом.

Через минуту возвращается:
- Мама, мама, я еду без зуба!!!

***

Пятилетний мальчуган подошел к телефону.
- Да.
- Позови маму или папу.
- Их нет дома.
- А кто-нибудь еще есть?
- Да, моя сестра.
- Позови ее, пожалуйста...

После некоторой паузы мальчик снова взял трубку.
- Она слишком тяжелая. Я не могу вытащить ее из коляски.

***

- Дедушка, у тебя есть зубы?
- Нет, мой мальчик.
- Тогда подержи бутерброд, пока я поиграю во дворе.

***

В детском саду:
- Ты ревнуешь меня зря! Мужчина, с которым ты видел меня вчера, - это мой папа.

***

- У тебя есть фото твоих близнецов?
- Вот оно!
- Но здесь только один...
- Достаточно. Другой точь-в-точь такой же.

***

Маленький Петя сделал бумеранг.
Папа замучился его выбрасывать.

От редакции. Присылайте нам свои смешные истории про ваших малышей, мы с удовольствием их опубликуем.

Советы родителям

МАТЕМАТИКА

С детьми 4–5 лет полезно осваивать счетные операции сначала в пределах десятка, затем в пределах сотни и тысячи, например: 5 + 5; 50 + 50; 500 + 500. Эти примеры однотипны, и дети быстро усваивают их решение. Малыши обожают решать их, особенно если брать числа побольше: 5 млн. + 5 млн.

Обязательно учите обратный счет, чтобы ребенок осваивал вычитание. После счетных операций в пределах десятка переходите к счету через десяток.

МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Развитие мелкой моторики рук – занятие, которое нельзя недооценивать. Вот примеры заданий, способствующих совершенствованию мелкой моторики: игры с пластилином, глиной; любые «пальчиковые игры» - нанизывать бусинки и пуговицы на нитку, завязывать узлы на веревке; занятия с конструктором, мозаикой, шитье, вязание, рисование карандашом, ручкой, мелками, красками; раскрашивание, вырезание фигур, игры с вкладышами, пазлами.

Изготовление поделок, исходным материалом для которых может стать пустая «посуда» от «Растишки», - также способствует развитию полезных навыков.

ПОЧЕМУ?

Дети 4–5 лет часто задают вопрос: "Почему?" Им становятся интересны внутренние связи явлений и прежде всего причинно-следственные отношения.

Отвечая на вопросы ребенка, не пускайтесь в пространные и чрезмерно научные объяснения. Постарайтесь сформулировать мысль как можно более лаконично. Иногда достаточно просто рассказать о связи одного явления с другим. Например, на вопрос, откуда взялась молния, достаточно ответить: "Тучи столкнулись друг с другом", - не вводя понятие статического электричества. Но объяснение всегда должно быть правильным с научной точки зрения и содержать достоверную информацию.

Внимательно выслушивайте все рассуждения и не торопитесь вносить в них свои коррективы. В этом возрасте важна не правильность вывода, а само стремление малыша рассуждать и думать. Проявляйте уважение к его интеллектуальному труду. Шутки и насмешливый критический тон при обсуждении мыслей ребенка недопустимы.

Мастерим вместе: «Бабочка»

Бабочки летают, бабочки! Создай свою волшебную бабочку с уникальным узором на крылышках!

- Сначала склей между собой две баночки от творожка «Растишка». На донышко приклей усики. Корпус бабочки готов.
- Затем из цветного картона вырежи крылышки и нанеси на них цветную аппликацию.
- Осталось сделать 4 прорези на корпусе и продеть в них крылышки.

каталог подарков

Вам нравятся эти подарки? Их легко получить в обмен на крышечки от творожка или йогурта «Растишка»!

Мягкая игрушка Дино никогда не даст тебе заскучать!

всего 100 больших игрушек Дино!

Для первых 100 приславших

Дино = 12 или 6 + 2

футболка = 2 + 2 + 2

Яркая футболка, надев которую, ты сразу окажешься в компании Дино!

кружка = 1 + 1 + 1

Дино-кружка, любой напиток из нее кажется гораздо вкуснее!

Отрезать по линии

ЧАСТЬ СТРАНИЦЫ ОТСУТСТВУЕТ

ТМ

До встречи летом!

www.rastishka.ru
телефон горячей линии
(095)213-83-61
а/я «Растишка»

Отрезать по линии

ЧАСТЬ СТРАНИЦЫ ОТСУТСТВУЕТ